**Проект «Современная графика- зентангл»**

**Пояснительная записка**

Метод зентангла относят к одному из множества техник [арт-терапии](http://megapoisk.com/art-terapija-kak-spravitsja-so-stressom-tvorcheski" \t "_blank). Арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это особенно актуально при работе с детьми, которые не всегда могут выразить словами свое эмоциональное состояние, трудность, проблему. Находясь в творческом пространстве, ребенок получает возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в его эмоциональной и поведенческой сферах. Арт-методы позволяют получить доступ к самым скрытым переживаниям ребенка и корректно помочь ему, особенно при обращении к тем реальным  проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально. Методы арт-терапии позволяют проработать  мысли и эмоции, которые человек привык подавлять. Рисование в стиле зенарт – это выполнение графических рисунков, состоящих из тончайших, причудливо переплетенных фигур, линий и орнаментов. Авторы идеи – Рик Робертс и Мария Томас: он – “Зен”, она – “Тангл”. Рик был таксистом, агентом по продажам, финансовым аналитиком, инвестором, дизайнером в стиле североамериканских индейцев, писателем, студийным артистом и долгое время монахом. Мария – известный художник-шрифтовик, предприниматель и владелица компании Pendragon Ink, штат Массачусетс, она занимается дизайном открыток и свадебных приглашений, продает канцелярские принадлежности. **Зентангл** – это возможность расслабиться, сбавить ритм сумасшедшей жизни, а также создать великолепные произведения искусства. Результаты исследований показывают, что он улучшает память, стимулирует творческие способности, поднимает настроение, успокаивает в стрессовых ситуациях и может быть использован как инструмент управления гневом. Тем, кто работает с большим объемом информации, зентангл помогает “перезагрузить” мозг – будто вы вздремнули и проснулись свежими, полными сил. Кроме того, оттачивая штрихи, совершенствуя свои узоры и рисунки, вы корректируете зрительно-моторную координацию, которая необходима для рисования, так что зентангл помогает обрести уверенность в себе. Одна из чудесных особенностей **зентангла** состоит в том, что он, как и жизнь, находится в постоянном движении: всегда можно сделать новый штрих – так появляется новый узор либо старый трансформируется в нечто более интересное. В жизни многое человек меняет, если что-то не нравится. Следует помнить, что всегда можно начать следующий рисунок, а каждый рисунок – шанс научиться чему-то новому. Зентангл представляет собой особенную совокупность повторяющихся узоров, которые складываются в абстрактное изображение, не несущее в себе смысловую нагрузку. Данная техника рисования не только способствует развитию фантазии и помогает выплеснуть свои эмоции, но и незаметно учит правильно выстраивать композицию на листе бумаги, развивает глазомер. Помимо всего этого у ребенка развивается чувство внутреннего контроля, т.к. при проведении занятий задействованы кинестетические и зрительные анализаторы, что стимулирует развитие сенсомоторных умений и в целом – правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве.

***Педагогическая целесообразность проекта***  В процессе реализации данного проекта воспитанники не только обучаются современному способу рисования, а постигают как, посредством арт- терапии и, в частности, зентагла, справиться с проблемами, вызывающими у него сильные эмоции, дать выход творческой энергии. Учащиеся вооружаются одним из доступных и приятных для них способов снятия эмоционального напряжения.   
***Новизна*** Новизна в том, что проект предусматривает различные формы работы с воспитанником, начиная с наблюдения за окружающим миром и заканчивая созданием готового изделия, отображающего суть внутри личностного состояния. В процессе реализации данной программы, педагог подходит к каждому воспитаннику как к самобытной личности, обладающей своими чертами характера и способностями. Поэтому программа предусматривает дифференцированное обучение детей.   
***Актуальность проекта*Простота.**  Не нужно уметь красиво рисовать – нужно просто выбрать любой элемент и начать заполнять им пространство листа. Это может быть волнистая линия или круги произвольного размера. Нарисовать их достаточно просто ребенку. Также можно использовать готовые шаблоны, чтобы расширить свой арсенал элементов.  
**Доступность.** Для этих техник требуется самый минимум материалов – достаточно черной или цветной ручки и листа бумаги  
**Гибкость.** Рисование занимает ровно столько времени, сколько ребенок может себе позволить. Любой человек не ограничен во времени, но также нет и нижней границы: можно порисовать всего несколько минут и даже за это короткое время насладиться творческим процессом.  
**Расслабляет и отвлекает.** Такая тонкая творческая работа помогает отвлечься от назойливых мыслей  и успокоить свой ум. Кроме того, рисование – это еще и прекрасный способ выразить свои эмоции на бумаге и обрести душевное равновесие.  
**Повышает концентрацию внимания.** Рисование мелких однотипных элементов помогает сконцентрироваться на деталях и удержать внимание на важных мыслях.  
**Эффективно при поиске различных решений.** Процесс рисования стимулирует отделы мозга, отвечающие за анализ информации. Кроме того, в этот момент мозг пытается найти нестандартные варианты решения.  
***Идея проекта:***   
Помочь ребёнку лучше сфокусироваться на задаче и не затрачивать слишком много мыслительной деятельности на обработку информации, используя методы интуитивного рисования.  
***Цель проекта***• устранение неэффективного психологического напряжения;  
• формирование положительного образа Я и самооценки.   
***Задачи***-развивать пространственное воображение и неординарное мышление,  
 -создавать новые образы и картины;  
 - научиться фокусировать внимание;  
 - разделять композиции на этапы и небольшие шаги;  
 - расслабиться в процессе творчества.  
-  снятие эмоционального напряжения;  
-  коррекция тревожности, негативных установок, социальных барьеров;  
-  развитие чувства собственной значимости;

***Организация занятий по проекту***Данный проект предназначен для детей 7-14 лет.  
***Срок реализации проекта***Содержание программы реализуется за один месяц обучения.  
Общий объем реализации программы- 8 часов в месяц,   
 ***Режим занятий***Формы занятий – парная, индивидуальная. Занятия  проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. ·       
Этапы работы над проектом:  
**Подготовительный этап** -1 час   
 Первый этап включает в себя определение темы и целей проекта, представление и создание группы учащихся для работы над проектом. Выбрать тему проекта. Определение источников информации. Определение способов сбора и анализа информации. Определение способа представления результатов.

**Основная часть работы над проектом** -6 час.  
 Использование информационно-коммуникативных средств в работе над проектом. Совершенствование практических умений и навыков рисования стилем зентангл. Медитация. Пошаговое выполнение композиции.

**Заключительный этап-** 1 час.  
 Результаты. Создание положительного образа Я и самооценки от результата творческой деятельности.  Cамооценка и рефлексия  процесса и результата собственной художественной деятельности.

***Каждое занятие строится по единому принципу:***Приветствие (позволяет настроить ребят на работу в группе);  
Вводные разминочные упражнения (раскрепощают ребенка, погружают в тематику занятия);  
Реализация арт-техники и обсуждение продукта (реализация собственно темы занятия);  
Рефлексия занятия (обсуждение мыслей, чувств, которые возникли относительно занятия, подведение итогов);  
Ритуал прощания.  
Все занятия проходят в комфортной, доброжелательной обстановке в сопровождении релаксационной или медитативной музыкой. Использование музыки помогает детям успокоиться, раскрепоститься и расслабиться, снять психологические зажимы, а так же настроиться на процесс творчества и углубиться в себя.  
***Учебно-материальная база проекта***- помещение с хорошим освещением;  
- рабочие столы, стулья, доска;  
- материалы и инструменты: акварельные краски, листы формата А4, А3, тонкие маркеры, фломастеры, акварельные и простые карандаши, гелевые ручки  
***Ожидаемые результаты***-Освобождение ребенка от негативных переживаний ( тревожности , страхов, агрессии), внутри личностных конфликтов;  
-Адекватная самооценка;  
-Удовлетворенность собой и своим окружением;  
-Свобода творческого самопроявления;  
-Умение работать со своими переживаниями;  
-Раскрытие внутренних ресурсов ребенка;  
-Через освоение современного стиля рисования- зенталинг - помочь человеку лучше сфокусироваться на задаче и не затрачивать слишком много мыслительной деятельности на обработку информации  
 ***Правила метода зентангла***Эта техника рисования запатентована и подразумевает под собой соблюдение некоторых правил:

* зентангл-узоры должны быть абстрактными, беспредметными;
* у зентангла нет одного направления, его можно рассматривать с любой стороны;
* зентангл выполняется в черно-белых цветах;
* каждый узор зентангла должен состоять не более чем из шести штрихов;
* при рисовании зентангла не допускается использование линейки или трафарета;
* нельзя использовать ластик.

И хотя сначала придется выучить, как выполнять определенные зентангл-узоры, конечный вид зентангла не должен быть известен. Надо начинать рисовать без какой-либо картинки в голове, полагаясь лишь на воображение. Нарисовать зентангл «неправильно» просто невозможно потому, что не существует правил, которые определяют, каким образом он должен выглядеть в итоге.

Рисуют зентанглы на бумажных квадратах размером 9x9 см, которые называют плитками. Однако эти рамки не мешают, а только способствуют развитию вашей креативности. Зентангл задуман в небольшом размере, чтобы рисунок можно было завершить за один раз, потратив на него не более тридцати минут .

***Польза от создания зентанглов***

По результатам исследований доказано, что данная техника рисования оказывает на рисующих исключительно положительное влияние:

* создает выраженный терапевтический эффект;
* способствует релаксации;
* приносит вдохновение;
* способствует развитию творческих способностей;
* избавляет от стресса и негативных эмоций;
* спасает от бессонницы;
* улучшает зрительно-двигательную координацию и концентрацию внимания.

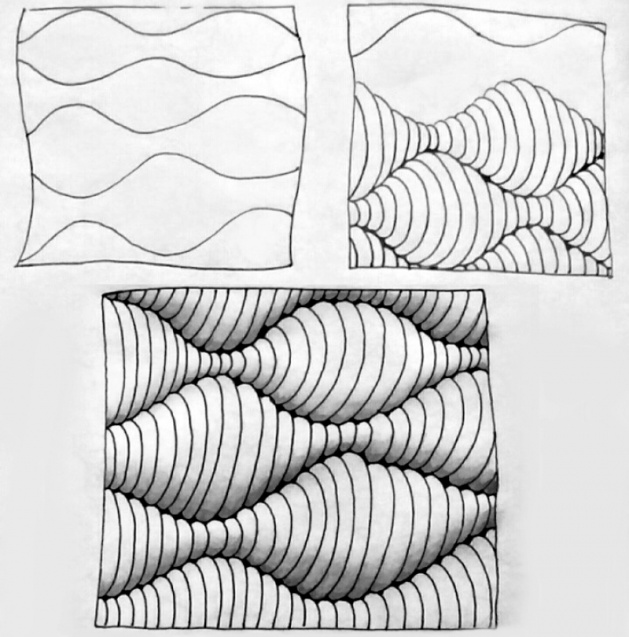
У некоторых художников рисование зентанглов даже вызывает эффект «быстрого сна», прибавляет сил и ясности.

Нередко при обозначении зендудлинга используется слово **зенарт (zenart)**. Но на самом деле зенарт скорее означает все техники рисования, которые вдохновлены зентанглингом. Работы в стиле зенарт могут быть какой-угодно формы (не абстрактное произведение, а, к примеру, животное, конкретный предмет или даже человек), но они точно так же состоят из абстрактных узоров вместо штриховки.

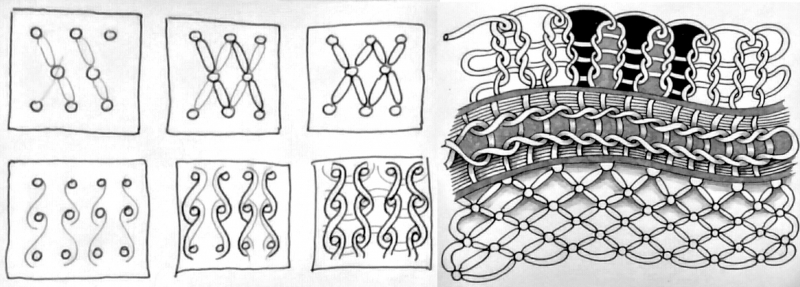


Существует и медитативная техника рисования под названием ***зендала (zendala)***, которая создается из зентангл-узоров, но рисуется в форме круга. Зендала требует от художника особенного сосредоточения, поскольку в пределах этого круга нужно соблюдать симметрию.



Как рисовать зентангл  
Чтобы научиться рисовать зентангл, вам нужно выучить и проработать разнообразные зентангл-узоры. На данный момент их существует уже очень много: часть из них – запатентованные узоры, созданные Марией Томас, а другая часть придумана другими художниками и ее последователями.   
 

Прорабатывать каждый узор необходимо, держа перед глазами наглядную пошаговую схему. Без наглядности разобраться в том, как создается тот или иной узор, будет сложнее. Еще схемы нескольких других узоров и готовые зентанглы с их использованием смотрите ниже.



***Детские работы этого проекта***

Источники:

<http://megapoisk.com/zentangl-meditativnaja-tehnika-risovanija-dlja-nachinajuschih><http://megapoisk.com/kak-nauchitsja-risovat-karandashom-sovety-dlja-nachinajuschih>  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8D%D0%BD>